

ଶିଶୁପାଳନ ବିଷୟରେ ଏକ ପାରିବାରିକ ପୁସ୍ତକ

ଉପକ୍ରମ

ଭାରତବର୍ଷର ନବଜାତଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁହାର ପୃଥିବୀରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ଗଣା ହୁଏ । ଅପୁଷ୍ଟ ଆହାର, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯତ୍ନର ଅଭାବ ଏବଂ ଶିଶୁଜନ୍ମ ସମୟରେ ଅଯତ୍ନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଏଥିଲାଗି ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ।

ଯଦ୍ୟପି ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଫଳରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ କ୍ରୟ କରିବାର ଅସୁବିଧା ରହୁଛି, ଅପୁଷ୍ଟିର ଏହି ବ୍ୟାପକତା କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହେତୁରୁ ନୁହେଁ । ଶିଶୁପାଳନର ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାପକ ଅଜ୍ଞତା ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକତା ବିଷୟରେ ଏବଂ ସାଧାରଣ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କି କି ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟସାର ରହିଛି, ସେ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାପକ ଅଜ୍ଞତା ରହିଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, କିପରି ଶିଶୁ ଓ ମାଆ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୌଷ୍ଟିକତା ପାଇ ପାରିବେ, କେବଳ କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇ ପାରିଲେ ହେଲା, ସେହି ବିଷୟକୁ ଜୋର୍ ଦେଇ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିବା । ମାଆମାନଙ୍କୁ ଓ ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ରୋଗମାନଙ୍କର ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ପୁସ୍ତକଟି ସୂଚାଇଛି, କେତେବେଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାକୁ ହେବ ।

ସୁତରାଂ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାଷାରେ ପୁସ୍ତକଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପରିବେଷଣ କରିଛି । କେବଳ ପାରିବାରିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଲାଗି ନୁହେଁ, ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଭଲ ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥ ରୂପେ ଉପଯୋଗୀ ପୁସ୍ତକ ହୋଇ ପାରେ ଏବଂ ଯେଉଁ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କର୍ମୀ ମାଆ ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ।

ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ



ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଓ ସାଧାରଣ ଶିଶୁର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ଅବଦାନ କିଛି ନାହିଁ ଯାହାକି ମାଆ ଶିଶୁକୁ ଦେଇପାରେ । ହିଁ । ତୁମ ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ତୁମରି ହାତରେ ଅଛି ।

ତୁମ ପିଲାଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଓ ମଜବୁତଆ ହୋଇ ବଢ଼ିବ ଯେବେ ତୁମେ ନିଜେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଭଲକରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାର

ଏ ପୁସ୍ତିକଟି ଦେଖାଇଛି କିପରି ମାଆଟି ତା' ପିଲାକୁ ମଜବୁତ୍ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ କରି ବଢ଼ାଇ ପାରିବ ।

ମାଆ ଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବ



ପିଲାକୁ ସବୁ ରକମର ଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟସାର ଯୋଗାଇବାକୁ ହେଲେ ତୁମକୁ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ତୁମ ଲାଗି ଓ ପେଟର ଛୁଆଟା ଲାଗି ଖାଇବାଟା ନିହାତି ଦରକାର । ଯେବେ ତୁମେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ, ତୁମ ପିଲାଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବ । ଡାଲି, ଭାତ, ରୁଟି ବା ଏଣ୍ଡୁରି, ଶାଗ ସବୁଜ, କଦଳୀ, ଦହି, ଘୋଳ ଦହି ଓ ଦୁଧ ଏସବୁ ତୁମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ଯାହା ନିକଟରେ ମିଳେ ସେଇସବୁ ଖାଇବା ଜିନିଷ ବେଶୀ ଖାଇବ ଏବଂ ଛୁଆଟା ଲାଗି ଟିକିଏ ଅଧିକା କରି ଖାଇବ । ତୁମ ଲାଗି କିଛି ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟ କି ଦାମିକା ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ନାହିଁ ।

ନିଜର ରକ୍ତର ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅ



ବେଳେବେଳେ ଗର୍ଭିଣୀ ନାରୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାର ଓଠ ଓ ଜିଭ ଶେତା ଦିଶେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ତା'ର ରକ୍ତର ଶକ୍ତି କମି ଯାଇଛି । ରକ୍ତର ଶକ୍ତି କମିଗଲେ ପେଟର ଛୁଆଟି ବି ଦୁର୍ବଳ ଓ ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେବେ ଗର୍ଭିଣୀର ରକ୍ତ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାର ପ୍ରସବ ମଧ୍ୟ କଠିନ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଶାଗ, ମେଥି ଆଦି ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯାହାକି ରକ୍ତ ଲାଗି ଉତ୍ତମ, ସେସବୁ ଖାଦ୍ୟ ତୁମର ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯେବେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ; ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏ ସବୁରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୌହ ପରିମାଣ ରହିଛି ।

ତୁମେ ସବଳ ରହିବାକୁ ହେଲେ ତୁମକୁ ଲୌହ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଏସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର, ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି ଓ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ମିଳେ । ଏସବୁ ଖାଇଲେ ତୁମର ପିଲାଟି ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ବଳୁଆ ହେବ ।

ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଜରୁରୀ



ଗର୍ଭିଣୀ ଥିବାବେଳେ ନିୟମିତ ରୂପେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମିଣୀଙ୍କ ପାଖରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ । ସେ ତୁମକୁ କହିବେ ତୁମ ପେଟର ପିଲାଟି କିପରି ବଢ଼ୁଛି ।

ସେ ତୁମକୁ ଉପଦେଶ ଦେବେ କି କି ଖାଦ୍ୟ ବା ଔଷଧ ତୁମେ ଖାଇବା ଉଚିତ ବା କେତେ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଉଚିତ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ

ଯେପରି ଦେଖିଲେ ତୁମେ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଭେଟିବ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ମାନ ହେଲେ—

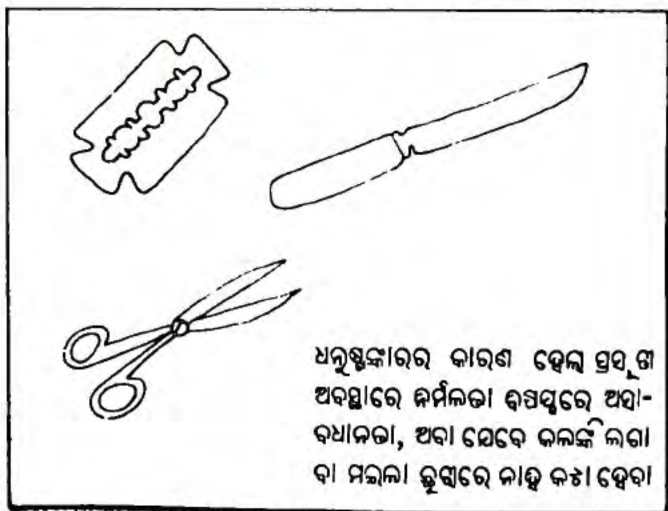


ଏ ଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ତୁମେ ଜାଣିବ ଯେ ସବୁ ଠିକ୍ ଭଲ ନାହିଁ, ସେସବୁ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ :

ନିଜକୁ ଓ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦେଇ ରୋଗର ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକର ।



ବେଳେବେଳେ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଗୋଟାଏ ବିପଜ୍ଜନକ ରୋଗର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି । ତା ନାଁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ।



ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର କାରଣ ହେଲା ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ନିର୍ମଳତା ବିଷୟରେ ଅସାବଧାନତା, ଅବା ଯେବେ କଳଙ୍କି ଲଗା ବା ମଇଳା ଛୁରୀରେ ନାଭି କଟା ହେବା



ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଗଲେ ସେଠାରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ପାଇବ ।

ପ୍ରଥମ ମାସ	ଦ୍ୱିତୀୟ	ତୃତୀୟ	ଚତୁର୍ଥ	ପଞ୍ଚମ	ଷଷ୍ଠ	ସପ୍ତମ	ଅଷ୍ଟମ	ନବମ
					ପ୍ରଥମ ଇଞ୍ଜେକସନ	ଦ୍ୱିତୀୟ ଇଞ୍ଜେକସନ		

ଛଅ ବା ସାତମାସ ଗର୍ଭ ବେଳେ ତୁମର ପ୍ରଥମ ଇଞ୍ଜେକ୍ ସନ୍ ଟି ନେବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଆଠ ମାସରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଟି ନେବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ



କେବଳ **ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଅଥବା **ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ** ଧାଈ ଛଡ଼ା କେହି ଯେପରି ପ୍ରସବ ପରିଚାଳନା ନ କରନ୍ତି ।

1. ଧାଈ ଯେପରି ପ୍ରସବ ପରିଚାଳନା କଲା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ଦେଇ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି । ତାଙ୍କର ହାତକୁ ସେ ଝାଡ଼ି ଝାଡ଼ି ଶୁଖାନ୍ତି, କନାରେ ଯେପରି ନ ପୋଛନ୍ତି, କନାରେ ଜୀବାଣୁ ଥାଇ ପାରେ ।

2. ପ୍ରସବ ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ଧାଈ ପାଖରେ ଯେପରି ନାହି କଟା ଯନ୍ତ୍ର ପାତ୍ର ରହିଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ନିରାପଦରେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହୋଇ ପାରିବ । ଯେବେ ଯନ୍ତ୍ରପାତ୍ର ନଥାଏ, ଛୁରିକୁ 'ଷ୍ଟେରିଲାଇଜ୍' କରି ନୂଆର ନାହି କଟା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ଯେଉଁ ଛୁରିକୁ ଷ୍ଟେରିଲାଇଜ୍ କରାହୁଏ, ତହିଁରେ ଜୀବାଣୁ ବା ଫଙ୍ଗମଣ ନ ଥାଏ । ଛୁରିକୁ ଷ୍ଟେରିଲାଇଜ୍ କରିବା ଲାଗି ଧାଈଙ୍କୁ ଛୁରିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇବାକୁ ପଡେ ଅଥବା ନିଆଁରେ ତତାଇବା ପରେ ହାଓ୍ବାରେ ହଲାଇ ହଲାଇ ଥଣ୍ଡା କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତା ପରେ ଯାଇ ନାଡ କାଟିବାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ।







3. ଧାଈ କୌଣସି ମଜବୁତ ସୂତାକୁ ସିଝାଇ ନାହିକୁ ବାନ୍ଧିବେ । ଗୋବର ବା ପାଉଁଶ କଦାପି ନାଡ ଉପରେ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁକୁ ବଢ଼ାଇବା

ଛୁଆ ପାଇ ମା' ଦୁଧ ସବୁଠୁ ଭଲ

ମା' ଦୁଧ ପିଲାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ । ତାହା ସଫା, ନିରାପଦ, ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଛୁଆର ସବୁ ରକମର ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟାଇବାକୁ ସର୍ବପ୍ରକାରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଶିଶୁ-ରୋଗଠାରୁ ତାହା ଛୁଆକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ମା'ଦୁଧ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ବୋତଲ ଦୁଧ ପରି ତାହାର ପେଟ ଖରାପ କରେ ନାହିଁ । ବୋତଲ ଦୁଧ ଅନେକ ସମୟରେ ଡାଇରିଆ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।



ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ପହିଲି ଘଣ୍ଟାରୁ ହିଁ ତୁମେ ଦୁଧ ପିଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଫଳରେ ତୁମର ଦୁଧ ଶୀଘ୍ର ଆସିଯିବ ।

ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ତିନି ଦିନରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବହଳ ହଳଦିଆ ଜିନିଷ ବାହାରିବ । ତା ନାଁ 'କଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍' । ଏ ଜିନିଷ ଛୁଆ ପାଇଁ ଅତି ଉପକାରୀ । ଏହା ଛୁଆକୁ ନାନାପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣଠାରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଛୁଆ ଭୋକିଲା ଦେଖାଗଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତାକୁ ଖୁଆଇବ । ଛୁଆର ଦୁଇ ତିନି ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ଯାକେ ତାକୁ ଦୁଧ ଦେଇପାର ।



ପିଲାକୁ ଦୁଧ ଦେବା ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଟିକେ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର । ତା ହେଲେ ତୁମେ ଛୁଆ ଲାଗି ବେଶୀ ଦୁଧ ତିଆରି କରି ପାରିବ । ଏତେବେଳେ ତୁମେ ଯେ କିଛି ବିଶେଷ ରକମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ହେବ ତାହା ନୁହେଁ । ଯାହା ସବୁଦିନ ଖାଅ, ତାହାହିଁ ଖାଇବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଶାଗ ଓ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପରିବା ଖାଇବା ଦରକାର ହେବ ।

ଜନ୍ମ ଠାରୁ ଛଅ ମାସ ପରେ ମା ଦୁଧ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ



ଛୁଆକୁ ଜନ୍ମରୁ ଛଅ ମାସ ପୂରିଲା ବେଳକୁ ତାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ହୁଏ ଯଥା—ଜାଉ, ପାଣିଆ ଖେଚେଡ଼ି, ଡାଲିଆ, ସୁଜି, କଦଳୀ, ଆଳୁ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ।



ଡାଲିଆ ଛୁଆଙ୍କ ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଅତି ଭଲ । ଡାଲିଆ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ତୁମକୁ ଗହମ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ ବା ଜବକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ପେଷିବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ ଟିଣ ଡବାରେ ରଖି ଦେବ । ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ମୁଠାଏ ମିଶାଇ ରାନ୍ଧିବ । ତାକୁ ନରମ କରିବାକୁ ହେଲେ ବେଶୀ ପାଣି ବା ଦୁଧ ମିଶାଇବ । ଛୁଆକୁ ଚାମୁଚ ବା ହାତରେ ଖୋଇବ ।

ଛୁଆକୁ କେବେ ହେଲେ ବୋତଲ ଦେବ ନାହିଁ—ପାଣି ପିଆଇବାକୁ ବି ନୁହେଁ । ଷ୍ଟିଲ ଗିନା, ଚାମୁଚ ବା ଷ୍ଟିଲ ଗିଲାସ ଦେଇ ତରଳ ଜିନିଷ ପିଲାକୁ ପିଆଇବ । ପିଲା ଯେତେ ଚାହିଁବ ତାକୁ ସେତେ ମା ଦୁଧ ପିଆଉ ଥିବ ।

ପିଲାକୁ କିପରି ଖୁଆଇବ ସେ ବିଷୟରେ ସୂଚନା



1. ବେଳେବେଳେ କିଛି ନୂଆ ଜିନିଷ ଚାଖିଲେ ବି ଛୁଆ ତାକୁ ମୁହଁରୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି । ଆଗରୁ କେବେ ସେ ଜିନିଷଟି ଖାଇ ନଥିବାରୁ ସୁଆଦଟି ଅଚିହ୍ନା ଲାଗେ ।

   ଯେବେ ପିଲା ନୂଆ ଜିନିଷଟା ପସନ୍ଦ ନକରେ, କିଛିଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରି ପୁଣିଥରେ ସେ ଜିନିଷଟି ଦେବାକୁ ହେବ । କେବେ ହେଲେ ତାକୁ ଜବରଦସ୍ତି କରି କିଛି ଜିନିଷ ଖୋଇବାର ନୁହେଁ, କାରଣ ସେମିତି କଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଘୃଣା କରିବ ।

2. ଘନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସୁହାଇ ଖୁଆଇବ, ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି । ପ୍ରଥମେ 1-2 ଚାମୁଚ ଦେଇ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ଯେବେ ତୁମ ଛୁଆ ପସନ୍ଦକରେ, ସେଇଟି ପୁଣିଥରେ ଦେବ ।

3. ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଖୁଆଇବ । ପିଲା 1/2 କପ୍ ଡାଲିଆ ବା ଗୋଟିଏ ପୂରା କଦଳୀ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଯାକେ ।

ଛୋଟ ପିଲାର ପାକସ୍ଥଳୀଟି ବି ଛୋଟ । ତା ପକ୍ଷରେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଏକାଥରକେ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ତାକୁ ଅନେକଥର ଖୋଇବାକୁ ହେବ ।

ପିଲାଙ୍କୁ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଚାରିଥର ଖୋଇବ



6-8 ମାସ ପୂରିଲା ବେଳକୁ ପିଲା ଅନ୍ତତଃ ଦିନକୁ ଚାରିଥର କରି ଖାଇବା କଥା । ତାହା କଲେ ସେ ବଳୁଆ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହେବ ।

ପିଲାଙ୍କୁ 6-8 ମାସ ବୟସ ହେଲେ, ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ପ୍ରତିଦିନ ଦେଇପାର—ଡାଲିଆ, ଭାତ, ବାଜରା, ଜବ, ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ଡାଲି । କିଛି ସାଗ ପରିବା, କଦଳୀ ଚକଟା, ଗାଜର ଚକଟା, ଦହି ଆଦି ପ୍ରତିଦିନ ଖୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବ ।

କେବେହେଲେ ମସଲା କି ବହୁତ ଚିନି ମିଶାଇବ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଘିଅ ବା ତେଲ ମିଶାଇବା ଉଚିତ ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ କିଛି ଦାମିକା ହେବା ଦରକାର ନାହିଁ । ସବୁଠୁ ବଡ କଥା, ତୁମ ପିଲାକୁ ନାନା ରକମ କରି ଖୋଇବା, ଯାହା ଫଳରେ ସେ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବ, ଏଣେ ତାର ଯାହା ଯାହା ଭିଟାମିନ୍ ଲୋଡ଼ା, ତାକୁ ବି ପାଇ ପାରିବ ।

ପିଲାକୁ ବର୍ଷେ ପୂରିଗଲେ, ତା ମାଆର ଅଧା ଅଧି ପରିମାଣର ଭୋଜନ ତାର ଖାଇବାର କଥା । ପିଲାଟି ତା ମା' ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହେଲେବି, ଭଲ-କରି ବଢ଼ିବା ସକାଶେ ତାର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ । ବର୍ଷିକିଆ ଛୁଆର ପ୍ରତିଦିନ ଏଇସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।

- 2 କପ୍ ଭାତ, ବା 2ଟି ରୁଟି ବା 2ଟି ଇଡଲି

- କପେ ଡାଲି

- କେତେକ ଶାଗ ସବଜି

- କିଛି ତେଲ

- କିଛି ଗୁଡ଼

- 1-2 ଗିଲାସ ଦୁଧ

- ଏବଂ ପରିବାରର ଶକ୍ତି ମୁତାବକ କିଛି ଫଳ ବା ପନିପରିବା

ମା ଦୁଧ ଦେବା ଜାରି ରହିଥିବ ।

ସଫା ସୁତୁରା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ



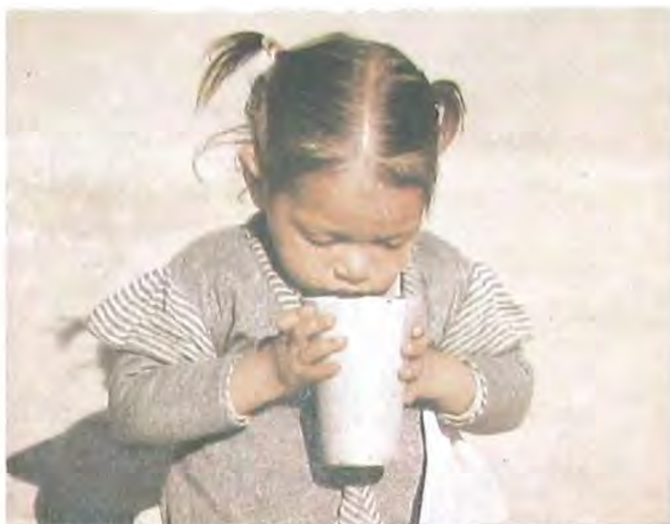
ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତ ସଫା ଓ ତାଜା ଥାଏ । ଧୂଳ ଓ ମାଛି ଖାଦ୍ୟକୁ ମଇଳା କରନ୍ତି । ମଇଳା ଓ ବାସି ଖାଦ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ବେମାର କରିଦିଏ । ଧୂଳ ଓ ମାଛିଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବ ।



ଛୁଆକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆଗରୁ ତା ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଧୋଇବ ।

ପାଇଖାନା କରିବା ପରେ ତା ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଦେଇ ସଫା କରିବ ।

ନିର୍ମଳ ଓ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳର ଗୁରୁତ୍ୱ



1. ଛୋଟ ପିଲାର ବି ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ହୁଏ । ବିଶେଷ ରୂପରେ ଗରମ ପାଗରେ । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ଥର କରି ପାଣି ପିଆଇବ ।
2. ପିଇବା ପାଣିରୁ ଅନେକ ରକମର ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।
3. ପିଇବା ପାଣି ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ପମ୍ପ୍ ଅଥବା ଗଭୀର ଢାଙ୍କୁଣି ଥିବା କୂଅରୁ କାଢ଼ି ରଖିବ । ପାଣିକୁ ଢାଙ୍କି ରଖିବ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଛୋଟ ପିଲା ଲାଗି ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇବ ଅଥବା ମୋଟା ମସଲିନ୍ କନା ଦ୍ୱାରା ଛାଣିବ ।
4. ତୁମ ପିଲା ଯେପରି ନିର୍ମଳ ଓ ନିରାପଦ ପାଣି ପିଏ ।

ତୁମ ପିଲାକୁ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଦେବ



ଛୋଟ ପିଲା ଅତି ସହଜରେ ବେମାର ପଡ଼ିଯାନ୍ତି ।

ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବିପଜ୍ଜନକ ଶିଶୁରୋଗ ଅଛନ୍ତି, ଯଥା ଯକ୍ଷ୍ମା, ପୋଲିଓ, ମିଳିମିଳା, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଓ ହୁପିଙ୍ଗ କାଶ ।

ଏସବୁ ରୋଗ ତୁମ ପିଲାକୁ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଅନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ତାକୁ ଚିରକାଳ ପାଇଁ ପଙ୍ଗୁ କରିଦିଅନ୍ତି, ବା ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ନାହିଁ । ଆମେ ତୁମର ପିଲାକୁ ଏସବୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବୁ ତାକୁ ଔଷଧ ବା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେଇ । ଏହାକୁ ଆମେ କହୁ 'ପ୍ରତିଷେଧନ' ବା ରୋଗ ଠାରୁ ସୁରକ୍ଷାର ଉପାୟ । ଏ ବିଷୟରେ ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅ ।

ତୁମ ପିଲା ତାର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ ବେଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରତିଷେଧିତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର



ନିଜ ପିଲାକୁ ରୋଗଠାରୁ ରକ୍ଷା କର । ସେ ଯେପରି ତାର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ ପୂର୍ବରୁ ସବୁତକ ଦରକାରୀ ଟୀକାର ପାନ ପାଇଯାଏ

ପ୍ରତିଷେଧକ ନିର୍ଘଣ୍ଟ

ବୟସ	ଟୀକା		
3-9 ମାସ	ଡ଼ି. ପି. ଟି	: 3 ପାଳ	1-2 ମାସ ଅନ୍ତରରେ
	ପୋଲିଓ ଓରାଲ	: 3 ପାଳ	1-2 ମାସ ଅନ୍ତରରେ
	ବି. ସି. ଜି.	: 1 ପାଳ	
9-12 ମାସ	ମିଳିମିଳା ଟୀକା	: 1 ପାଳ	
18-24 ମାସ	ଡ଼ି. ପି.ଟି.	: ବୁଷ୍ଟର୍ ଡୋଜ୍	
	ପୋଲିଓ	ବୁଷ୍ଟର୍ ଡୋଜ୍	
	ସ୍କୁଲ ପ୍ରବେଶ ବର୍ଷ ଡ଼ି. ଟି. ବାଇଭାଲେଣ୍ଟ ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁଷ୍ଟର ଟୀକା		
5-6 ବର୍ଷ	ପୋଲିଓ	ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁଷ୍ଟର (ପଞ୍ଚମ ପାଳ)	
10 ବର୍ଷ	ଟିଟାନସ ଟକ୍ସଏଡ	ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁଷ୍ଟର ଡୋଜ	ଏକମାସ ଅନ୍ତରାଳରେ
	ଟାଇଫଏଡ ଟୀକା	ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁଷ୍ଟର ଡୋଜ	

(ପ୍ରସୂତ ସମୟରେ) ମା' ମାନଙ୍କ ପାଇ

16-24 ସପ୍ତାହ ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସଏଡ	: ପ୍ରଥମ ପାଳ
24-32 ସପ୍ତାହ ଟିଟାନସ ଟକ୍ସଏଡ	: ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଳ

ନିଜ ପିଲାକୁ ବଢୁଥିବାର ନିରୀକ୍ଷଣ କର



ତୁମ ପିଲା କିପରି ବଢ଼ୁଛି ତୁମେ ଜାଣିପାରିବ ଯେବେ ତୁମେ ପ୍ରତି ମାସରେ ତାର ଓଜନ ନେଉଥାଅ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଛୁଆ ପ୍ରତି ମାସରେ ଓଜନରେ ବଢ଼େ । ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ିର କର୍ମୀ ତୁମ ପିଲାର ଓଜନ ଲେଖି ରଖିବ ଓ ସେ କିପରି ଭାବରେ ବଢ଼ୁଛି ତୁମକୁ କହିବ ।

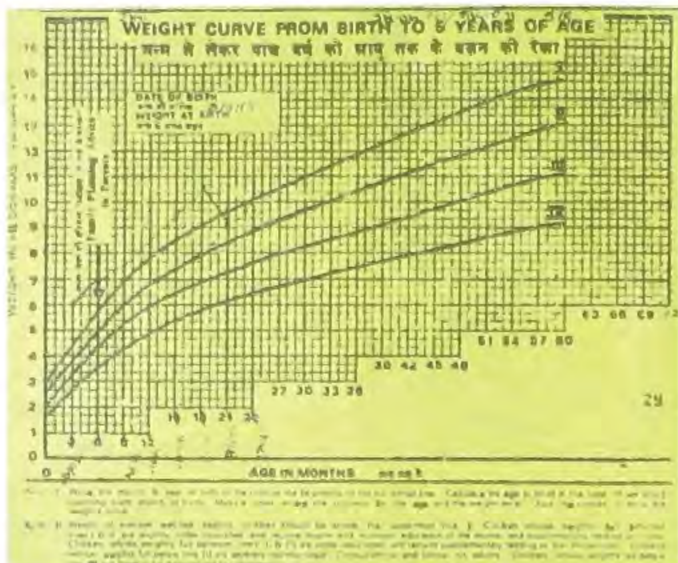
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଛୁଆ ତାର ଓଜନର ଦୁଇଗୁଣ ହୋଇଯିବ 5 ମାସରେ ଓ ବର୍ଷକ ମଧ୍ୟରେ ତିନିଗୁଣ ହୋଇଯିବ ।

ତୁମ ପିଲା ଠିକ୍ ରକମ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ

ତୁମର ପିଲାଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇ ଠିକ୍ ରକମ ବଢୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବାର ଲକ୍ଷଣ ଏହିପରି,

- ସେ ପ୍ରତିମାସରେ ଓଜନରେ ବଢ଼ୁଛି,
- ସେ ଦୁର୍ବଳ ନୁହେଁ କି ମୋଟା ନୁହେଁ,
- ସେ ଖୁସିବାସି ରହୁଛି, ଭଲ କରି ଖେଳୁଛି ଓ ଶୋଇଛି
- ତାର ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ରକମର ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଉଛି ।

ବିକାଶ ଚାର୍ଟ



ଅନେକ ସମୟରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଏହିଭଳି ଏକ ଚାର୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରେ । ସେ ଛୁଆଟିକୁ ଓଜନ କରି ତା' ଓଜନଟି ଲେଖିରଖେ । ସେ ପ୍ରତିମାସରେ ଏଇଟି କରିଥାଏ ।

ଯଦି ଛୁଆଟି ଠିକ ରକମର ବଢ଼ୁଥାଏ ତାର ଓଜନଟି ବଢ଼ୁଥାଏ । ଓଜନ ଚାର୍ଟର ରେଖାଟି ଉପରକୁ ମୁହାଁଇ ଥାଏ । ଯେବେ ଛୁଆଟିର ଓଜନ ନ ବଢ଼େ, ରେଖାଟି ଆଉ ଉପରମୁହାଁ ହୁଏନା । ତାକୁ ବେଶୀ ଖୋଇବା ଦରକାର । ଯେବେ ଚାର୍ଟର ରେଖାଟି ତଳ ମୁହାଁ ହୁଏ, ତାର ଅର୍ଥ ତୁମ ଛୁଆର ବିପଦ ରହିଛି । ତୁମେ ଛୁଆକୁ ବେଶୀ କରି ଖୋଇବା ଦରକାର । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମାନି କାମ କର ।

ବାହୁର ଗୋଲେଇ ମାପିବା



ଅନେକ ସମୟରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ୀ କର୍ମୀ ପିଲାର ବିକାଶ ଠିକ୍ ରୂପେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ଲାଗି ତା ବାହୁଟି କେତେ ମୋଟ ହୋଇଛି ତାହା ଦେଖେ। ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ୀର କର୍ମୀ ଗୋଟିଏ ମାପ ଫିତା ଦେଇ ଛୁଆର ଖୂଅଁକୁ ମାପେ। ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଥିବା ଛୁଆର ଖୂଅଁଟି ତାର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମଦିନ ଠାରୁ ପଞ୍ଚମ ଜନ୍ମଦିନ ଯାକ 13.5 ସେଣ୍ଟିମିଟର ବା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ।

ତୁମ ଛୁଆର ରକ୍ତ କେତେ ଭଲ ଅଛି



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଛୁଆର ଓଠ ଦେଖି କହିଦେଇ ପାରେ ତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପର ସେକଥା ଜାଣି-ଯାଏ । ସେ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଇ ତଳ ଓଠଟି ଟାଣିଧରେ । ଫଳରେ ସେ ଓଠର ଭିତର ପଟଟା ଦେଖିପାରେ, ଯେବେ ଓଠଟା ଶେତା ଦେଖାଯାଏ, ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନୁହେଁ ।











ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଦିନ କଅଁଳ ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଖୁଆଇବାକୁ ହେବ ।
ଯେବେ ତୁମ ଛୁଆ ଶେତା ଦିଶୁଥାଏ, ତାକୁ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ । ତାକୁ ଏସବୁ ଦେଲେ ସେ ବଳୁଆ ହୋଇଯିବ । ସେ ଶେତା ଦିଶିବନି ବା କେବେ କ୍ଳାନ୍ତ ବା ଦୁର୍ବଳ ବୋଧ କରିବନି ।
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଲୌହ ବଟିକା ! ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

ବେମାରିଆ ଛୁଆର ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯାଏ



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୁଆ କେବେ ନା କେବେ ବେମାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେବେ ତୁମ ପିଲା ରୋଗିଣା ଦିଶେ ବା ବହୁ ଖରାପ ବୋଲି ବୋଧ କରେ, ତାକୁ ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ପାଖକୁ ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ନେଇଯିବ ।

ବେମାର ପିଲାର ଯତ୍ନ ନେବା ବିଷୟରେ ଅନେକ କଥା ତୁମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

1. ରୋଗ ହେଲେ ପିଲାର ଖିଆପିଆ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ । ପିଲାକୁ ଜର ବା ଡାଇରିଆ ହୋଇଥିଲେ ବି ତାକୁ ମା ଦୁଧ ଦେଉଥିବ । ତାର ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ତାକୁ ଖୋଉଥିବ । ତାକୁ ଟିକିଏ ନରମ କରି ଦେବ ଯେମିତି ପିଲା ଖାଇପାରେ ସହଜରେ । ଏପରି କଲେ ତାର ବଳ ରହିବ ଓ ସେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ ।
2. ରୋଗ ହେଲେ ପିଲାର ଭୋକ ମରିଯିବାଟା ଅତି ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହା ଫଳରେ ତାର ଓଜନ କମିଯିବ, ସେ ଭଲ ହୋଇ ଆସିଲେ ତାର ଓଜନ ବଢ଼ାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଓ ତାର ଶକ୍ତି ଫେରାଇ ଆଣିବା ସକାଶେ ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖୋଇବ । ଏହାଛଡ଼ା ତାକୁ ଅନ୍ତତଃ ଆଉ ଥରକର ଅଧିକା ବକ୍ତ ଖୁଆଇବ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ପୂର୍ବଥରେ ତାର ଶକ୍ତି ଫେରି ନ ପାଇଛି ।





3. ବେମାର ଛୁଆ ଅଧିକା ପାଣି ଲୋଡେ । ଛୁଆକୁ ଜର ବା ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ତାକୁ ଅଧିକା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ଦନକୁ ଏକାଧିକ ଥର ।

4. ଜ୍ୱର : ପିଲାକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ତାକୁ କମ୍ବଳ ଦେଇ ବେଶୀ ଜର ବେଳେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବ ନାହିଁ । ତାର ଜର ଯେବେ ବହୁତ ବଢ଼ି-ଯାଏ, ଥଣ୍ଡାପାଣି ତା ଦେହରେ ଢ଼ାଳି ବା ଓଦା କନାରେ ତାକୁ ପୋଛି ତାର ତାପକୁ କମାଇ ଦେବ । ତୁମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଠାରୁ ଔଷଧ ମାଗିନିଅ ।

5. କାଶ ଓ ସର୍ଦ୍ଦି : ଘର ଭିତରେ ଯଥେଷ୍ଟ ତାଜା ପବନ ଥିବା ଦ଼ରକାର । ସମ୍ଭବ ହେଲେ, ସାନ ସାନ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୂରରେ ରଖିବ ।

6. କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଭେଟିବା ଦରକାର :

ଯଦି ତୁମ ପିଲାର

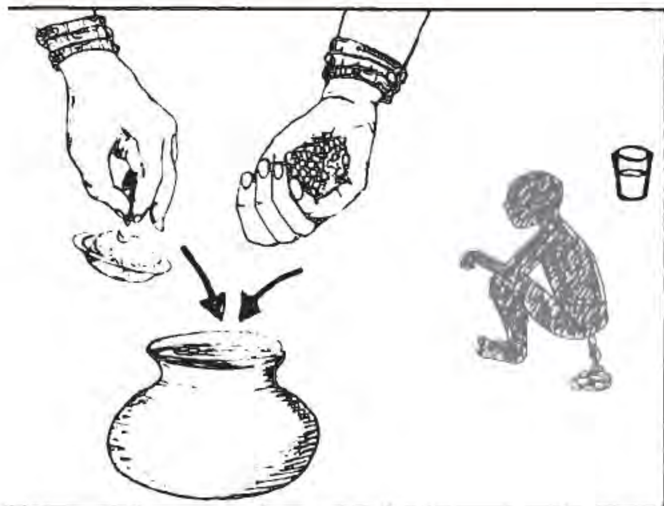
- ବେଶୀ ଜର ହୋଇଥାଏ
- ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ
- ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ
- ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇଯାଏ
- ସଦାବେଳେ କ୍ଲାନ୍ତ ରହୁଥାଏ

ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବ । –



•

ନିଜ ଘରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରି



1. ପତଳା ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତିର ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କର
2. ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଦେବ ଯଥା—ତୋରାଣି, ପାଣି, ଡାଲି ପାଣି ଇତ୍ୟାଦି
3. ବିଶେଷ ଜୀବନ ରକ୍ଷକ ପାନୀୟଟି ଘରେ ତିଆରି କର । କେବଳ ଲୁଣ, ଚିନି ଓ ପାଣି ମିଶାଇ । ଅଳ୍ପ ଚିକିଏ ଲୁଣ, ମୁଠାଏ ଚିନିକୁ ଦୁଇଶହ ମିଲି ଲିଟର ବା ପାଏ ପାଣିର ଗିଲାସରେ ମିଶାଇଲେ ପାନୀୟ ହୋଇଯିବ ।
4. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପତଳା ଝାଡ଼ା ପରେ ଏହି ପାନୀୟରୁ ଗିଲାସେ ପିଆଇବ ।
5. ପ୍ରତିଦିନ ପରି ମା' ଦୁଧ ଓ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଦେଉଥିବ ।
6. ଯଦି ଡାଇରିଆ ଭଲ ନ ହୁଏ କିମ୍ବା ପିଲା ବାନ୍ତି କରେ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବ । ତୁମ ଛୁଆ ଦେହରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଉଛି । ଏହା ବିପଜ୍ଜନକ । କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିବା ଯାଏଁ ତାକୁ ବିଶେଷ ପାନୀୟ ପିଆଉ ଥିବ ।

ଆଖି ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ

ତା'ର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବ



ଜ) ଆଖି ସଫା ରଖ ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅମୂଲ୍ୟଦାନ । ତଥାପି ଆଖି ଅତି ସୁକୁମାର ଏବଂ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ।

ପିଲାକୁ ତା ଆଖିର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଶିଖାଅ । ସେ ଯେପରି ତା ଆଖିକୁ ମଇଳା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ନଛୁଏଁ କି ଦାଢ଼ୁଆ ଜିନିଷ ଆଖି ପାଖେ ନ ରଖେ, ସେକଥା ତୁମ ପିଲାକୁ ଶିଖାଅ ।

ପିଲାର ଆଖିରେ ମାଛି ବା ଅନ୍ୟ ପୋକ ଯେପରି ବସି ନ ପାରନ୍ତି । ମାଛି ଓ ଧୂଳି ପିଲାର ଆଖିରେ ରୋଗ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି; ପିଲାର ଆଖି ପୋଡ଼େ, କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ।

ଯେବେ ତୁମ ଛୁଆର ଆଖି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ତାକୁ ବହୁତ ସଫା ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଦେଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଧୋଇବ । କୌଣସି ଔଷଧ ବା ମଲମ ତହିଁରେ ଦେବ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଉଥିବ ।









ଝ) ଶାଗ ଓ ଫଳଫଳାଦିର ଗୁରୁତ୍ୱ

ତୁମ ପିଲାର ଆଖିକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ପରିବା, ଗାଜର, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଓ ସଜନା ଶାଗ ଖୋଇବ । ଏସବୁ ଜିନିଷରେ ଭିଟାମିନ ଏ ଅଛି । ଭିଟାମିନ୍ ଏ ନିରୋଗ ଆଖି ଲାଗି ଅତି ଦରକାରୀ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ' ଅଭାବରେ ପିଲାର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବି ଚାଲିଯାଇ ପାରେ ।

ତୁମର ଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତୁମ ଛୁଆକୁ ପ୍ରତି ଛ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଭିଟାମିନ 'ଏ' କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍ ଦେବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଲାଗି ସହଜ ନିୟମାବଳୀ



1.
ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଗାଧୋଇବ ।

2.
ପିଲାକୁ ଖୋଇବା ଆଗରୁ ନିଜର ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଧୋଇବ, ସେହିପରି ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପାଇଖାନା ଯିବା ପରେ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତଧୋଇବ । ପିଲାକୁ ତା ହାତରେ ଖାଇବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଆଗରୁ ତା ହାତକୁ ବି ସାବୁନ୍‌ରେ ଧୋଇଦେବ ।





3. ସଦାବେଳେ ପମ୍ପ ବା ଟିଉବ୍
ୱେଲ୍‌ରୁ ପାଣିନେବ ।







4. ମାଛି ଓ ମଇଳା ଠାରୁ ରକ୍ଷା
ପାଇବାକୁ ହେଲେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ
ଓ ପିଇବା ପାଣିକୁ ଢାଙ୍କି
ରଖିବ ।

ପଙ୍ଗୁତ୍ୱକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା



1. ଯେବେ ତୁମ ପିଲାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ପଙ୍ଗୁତ୍ୱ ଥାଏ, ନିରାଶ ହୁଅନା । ତୁମ ପିଲା ତୁମର ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼େ ।
2. ତାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲପାନ୍ତି ବୋଲି ସେ ଯେପରି ବୋଧକରେ ଓ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ କାମରେ ସେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରୁ ।
3. ତୁମ ପିଲାଟି କଣ କଣ କରି ପାରିବ ସେ ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକର ।
4. ତୁମଠାରୁ ଅଳ୍ପ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଲେ ଅପାରଗ ପିଲାଟି ଅନେକଟା ସାଧାରଣ ଜୀବନ ବିତାଇ ପାରିବ ଓ ନିଜର ପଙ୍ଗୁତ୍ୱ ସଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିସ୍ କରି ଶିଖିବ ।
5. ଯେବେ ତୁମ ପିଲାଟିର ଅଧିକ ପଙ୍ଗୁତ୍ୱ ଥାଏ, ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବ । ସେ ହୁଏତ ଅନେକ ବିଶେଷ ସହାୟକ ଯନ୍ତ୍ରର ସନ୍ଧାନ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ମାନସିକ ମନ୍ଦଗତିକ ଅବସ୍ଥାଟି କ'ଣ ?



ବେଳେବେଳେ ପିଲାଟି ଶିଖିବାରେ ମନ୍ଦଗତି ଦେଖାଏ, ବା ଚାଲିବାରେ ଓ କଥା କହିବାରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମନ୍ଦଗତିକ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଏପରି ପିଲାଙ୍କୁ 'ପଛୁଆ' କହିଥାଉଁ ।

ମାନସିକ ମନ୍ଦଗତିକ ପିଲାର ଯତ୍ନ କିପରି ନେବ

ମାନସିକ ସ୍ୱଳ୍ପତା ଥିବା ପଛୁଆ ପିଲାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ପାଳନ କରିବ । ତାର ଏହି ପଙ୍ଗୁତା ସଙ୍ଗେ ସାଲିସ କରି ବଞ୍ଚିବାକୁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ତାକୁ ନିଜେ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ, ଗାଧେଇବାକୁ, ପୋଷାକ ବଦଳାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ । ସେ ମଧ୍ୟ ସହଜ ଘର କାମ କରିପାରେ । ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବ ।

ମନେରଖ, ସେ ପଛୁଆ ବୋଲି ତାର ଦୋଷ କିଛି ନାହିଁ ଏବଂ ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ତୁମରି ଛୁଆ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛୁଆ କେବେ ହେବ



ପିଲା ଯେତେବେଳେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ, ସେମାନେ ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଅନେକ ସ୍ନେହ ଓ ଧ୍ୟାନ ଲୋଡ଼ନ୍ତି, ବିଶେଷ ଭାବରେ ତାଙ୍କ ମାଆ ପାଖରୁ ।

ଯେବେ ମାଆର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ପିଲା ଥିବେ, ସେ ଛୋଟ ଛୁଆଟି ପ୍ରତି ପୂରାପୂରି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରେନା ।

ଅହୁରି ମଧ୍ୟ, ଅନେକ ପିଲା ଜନ୍ମ କଲେ ମା'ର ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଦୁର୍ବଳ ମାଆ କେବଳ ଦୁର୍ବଳ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରେ । ସେଥି ଯୋଗୁରୁ ଅନ୍ତତଃ ତିନି ବର୍ଷ ଅପେକ୍ଷା କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛୁଆକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ ।

ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ



ଛୁଆ ସୁସ୍ଥ ଓ ଜୀବିତ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ରହିଥାଏ ଯେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଦିଏ :

— ଯେବେ ଅତି ଅଳ୍ପବୟସର ଝିଅଠାରୁ ସେ ଜନ୍ମ ହୁଏ (20 ବର୍ଷ ଠାରୁ କମ୍ ବୟସର)

— ଯେବେ ମଧ୍ୟବୟସ୍କା ମହିଳାଠାରୁ ସେ ଜନ୍ମ ହୁଏ (35 ବର୍ଷ ଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର)

— ଯେବେ ପରିବାରରେ ତିନି ବା ଅଧିକ ଛୁଆ ହୋଇ ସାରିଥାନ୍ତି

— ଯେବେ ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଙ୍କ ବୟସ ଦୁଇ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ



ସୁସ୍ଥ ପିଲାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ମାଆକୁ ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର କୌଣସି ସରଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ ।

ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଲାଗି ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି, ବାଛିବା ଲାଗି । ଯେକୌଣସି ସମାଜ କର୍ମୀ ବା ଗ୍ରାମୀଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାର । ସେମାନେ ତୁମ ଲାଗି ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ବାଛିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ତୁମକୁ କେଉଁଠି ମାଗଣାରେ ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସାମଗ୍ରୀ ମିଳିଯିବ ସେ ସୂଚନା ବି ଦେଇ ଦେବେ ।

ମୂଳ ଲେଖା : ସୁନିତା ଖୋସଲା

ସାଜସଜ୍ଜା ଏବଂ ଡିଜାଇନ୍ : ଭରତ ମିର୍ଚ୍ଚନ୍ଦାନୀ

ଫଟୋ ସଂଗ୍ରହ : ସନ୍ତୋଷ ଆଗ୍ରୱାଲ, ପଦମ ଖାନ୍ନା, ୟୁନିସେଫ୍

ଅନୁବାଦ : ବାଳକୃଷ୍ଣ ପଣ୍ଡା

ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥ ସଫ୍ଦରଜଙ୍ଗ ଡାକ୍ତରଖାନାସ୍ଥିତ ଶିଶୁ ବିଭାଗର ପ୍ରାକ୍ତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ଡ. ଶାନ୍ତି ଘୋଷ ଓ ଭଲ୍ୟୁଣ୍ଟାରି ହେଲ୍ଥ ଆସୋସିଏସନ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆଙ୍କୁ ଆମେ ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛୁ। ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏବଂ ବନ୍ଧୁ ଯେଉଁମାନେ କି ଆମମାନଙ୍କୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ।

ମାନବିକ ବିକାଶ ସାଧନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ମହିଳା କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଭବନ, ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ-110001 ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ।

ସିଜ ବନ୍ଧୁ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ କମ୍ପାନୀ, ସି-61, ମାୟାପୁରୀ ଫେଜ୍-II, ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ-110064 ଦ୍ୱାରା ମୁଦ୍ରିତ।

ଉତ୍ତମ ଶିଶୁପାଳନ ଲାଗି ନିୟମାବଳୀ

- ଯେତେ ଦିନ ସମ୍ଭବ ପିଲାକୁ ତୁମର ମା ଦୁଧ ପିଆଅ
- ଚାରିଠାରୁ ଛଅ ମାସ ବୟସ ବେଳକୁ ପିଲାକୁ ତୁମର ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ
- ତୁମ ପିଲାକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅଥର କରି ପ୍ରତିଦିନ ଖୁଆଅ
- ପିଲାର ରୋଗ ହେଲେ ବି ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିବ
- ପିଲାର ରୋଗ ହେଲେ ବିଶେଷ ରୂପରେ ଡାଇରିଆ ହୋଇଥିଲେ ବେଶୀ କରି ତାକୁ ପାଣି ପିଆଇବ
- ପିଲାର ରୋଗ ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେବ
- ତୁମ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦେବ
- ଖାଦ୍ୟକୁ ମାଛିଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବ
- ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ଆଗରୁ ନିଜର ଓ ପିଲାର ହାତ ପରିଷ୍କାର କରିବ
- ପିଲାକୁ ତୁମର ସଫା ସୁତୁରା ପିଇବା ପାଣି ଦେବ
- ଦୁଇଟି ବା ତିନୋଟିରୁ ବେଶୀ ପିଲା ହେବେ ନାହିଁ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ଭିତରେ ତିନି ବର୍ଷର ଅନ୍ତତଃ ଅନ୍ତର ଥିବା ଦରକାର